

給食だより 1月号

北区立王子第一小学校
令和5年1月10日
栄養士 大堀 亜希子



新しい年が幕を開けました。皆さん元気に登校できましたか？気持ちも新たに、学校生活を送りましょう。冬休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日のペースを取り戻すことが大切です。

まだまだ風邪や感染症も流行ります。手洗い・うがいはもちろん、バランスの良い温かい食事で病気を寄せ付けない身体づくりをしましょう。



☆1月11日(水)は、鏡開きです☆

お正月の間、神様にお供えしていた鏡餅を「一年間病気をしないで過ごせますように」と願いを込めて「おしるこ」や「お雑煮」にして食べる行事です。武士の時代から行われているので、「切腹」を連想させることを嫌い、包丁で切るのではなく、木槌などでたたいて餅を小さくします。

給食でも鏡開き献立として、「おしるこ」を取り入れました。



☆レシピ紹介☆

給食のレシピを教えてくださいとの声をいただきましたので、今回リクエストがありました「油揚げのパリパリサラダ」をご紹介します。

～材料～

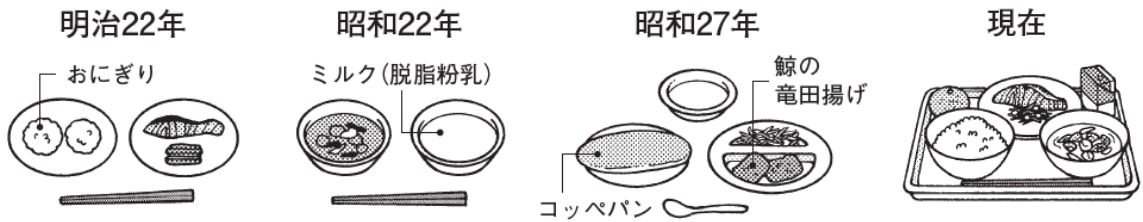
油揚げ	50g
もやし	100g
人参	50g
小松菜	25g
キャベツ	125g
●油	小さじ2
●ごま油	小さじ1/2強
●しょうゆ	大さじ1弱
●酢	小さじ2
●砂糖	大さじ1強
●しお	ひとつまみ

～作り方～

- ①人参はせん切り、キャベツは短冊切り、小松菜は2cmに切る。
- ②野菜をすべてゆで、水気を切る。
- ③油揚げを短冊切りにし、トースターまたはフライパンでカリカリになるように焼く。
- ④●の調味料を合わせる。(給食では加熱してから冷まします。)
- ⑤野菜、油揚げ、ドレッシングを合わせて完成。



☆1月24日から30日は全国学校給食週間です☆



学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争により一時中断しましたが、アメリカの物資援助を受けて再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

～1月の献立について～

11日(水) 鏡開き献立 (白玉あずき)

11日は鏡開きの日です。鏡開きとは、お正月の間お供えしていた鏡餅を、「今年もよい一年でありますように。」と願いながら、お雑煮やお汁粉などにして食べる、昔からの行事です。給食では、手作りした白玉団子に小豆から煮た特製つぶあんをかけて提供します。

12日(木) おみくじコロッケ

コロッケの中に、今年の運勢を占う食べ物が入っています。何が当たるかお楽しみに！

～全国学校給食週間にちなんだ献立～

24日(火) 給食始まりの献立 (鮭の塩焼き、青菜のお浸し)

給食が始まったときの献立をもとにした給食です。

25日(水) 長崎県の郷土料理(長崎ちゃんぽん)

豚肉や魚介類、たっぷりの野菜を使用した麺料理です。独特な太さと風味の「ちゃんぽん麺」を使用して作ります。

26日(木) 昔ながらの献立(ポークカレーライス)

カレーライスは終戦後から給食の献立に取り入れられるようになりました。家庭にカレーライスが普及するきっかけにもなったと言われています。

27日(金) 長野県の郷土料理(鶏肉の山賊焼き)

長野県で食べられている鶏の唐揚げです。山賊は物を「取り上げる」ので、「鶏揚げる」との語呂合わせで「山賊焼き」となったと言われています。

30日(月) 鳥取県の郷土料理(とんごろけめし、いもこん鍋)

「とんごろけめし」は、油で炒めた豆腐を混ぜた混ぜご飯です。鳥取県では雷のことを「とんごろけ」といい、豆腐を炒めるときの音が雷に似ていることからこの名前がついたと言われています。